

MENÚ

Semana 1 al 5 de abril de 2019.

LUNES:

DESAYUNO Leche y galletas maría.
Primer plato: Espaguetis a la napolitana (con tomate y queso)
Segundo plato: Lomo de cerdo a la plancha y lechuga
Postre: Fruta
Cena recomendada: Bacalao al horno con pimientos rojos + Fruta

MARTES

DESAYUNO Zumos y tostada con aceite de oliva virgen extra.
Primer plato: Judías blancas con chorizo
Segundo plato: Alitas de pollo (al horno) al ajillo con veduritas
Postre: Yogur
Cena recomendada: Hamburguesa mixta con canonigos + Brocheta de frutas

MIÉRCOLES

DESAYUNO Batido y galleta multicereales
Primer plato: Arroz con verduras
Segundo plato: Tortilla de patatas con tomate natural
Postre: Fruta
Cena recomendada: Salmón al horno con ensalada 4 estaciones + Yogur

JUEVES:

DESAYUNO Leche de almendras y minipalmeras
Primer plato: Crema de verduras
Segundo plato: Filete de merluza en salsa verde con guisantes
Postre: Macedonia
Cena recomendada: Sopa de estrellas y morcilla frita + Fruta

VIERNES:

DESAYUNO Fruta y yogur
Primer plato: Lentejas con arroz
Segundo plato: Albóndigas a la jardinera con ensalada.
Postre: Fruta variada.
Cena recomendada: Brocheta de pavo con verduras (pimiento rojo + verde y tomate) + Yogur con frutas

Valor nutricional orientativo			
	3-6años	7-15 años	16-18años
Energia (kcal)	613	744	925
Proteinas (gr)	30	35	41
Carbohidratos (gr)	79	94	109
Lipidos(gr)	20	25	36

Nota: Todos los menús van acompañados de pan



Mirian Suazo Doña
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Semana

8 al 12 de abril de 2019.

LUNES:

DESAYUNO

Leche y galletas María.

Primer plato:

Macarrones a la crema (bechamen y queso)

Segundo plato:

Escalope con lechuga

Postre:

Fruta

Cena recomendada:

Dorada al horno con patatas panadera + Yogur

MARTES

DESAYUNO

Zumos y tostada con aceite de oliva virgen extra.

Primer plato:

Garbanzos con chorizo

Segundo plato:

Pollo asado con tomate natural.

Postre:

Yogur

Cena recomendada:

Fideos de arroz + Tortilla francesa + Fruta

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Batido y galleta multigranos

Primer plato:

Ensalada italiana

Segundo plato:

Bistec de ternera y zanahorias baby

Postre:

Fruta

Cena recomendada:

Crema de zanahoria + Croquetas de jamón caseras + Fruta

JUEVES:

DESAYUNO

Leche de almendras y minipalmeras

Primer plato:

Arroz con verduras

Segundo plato:

Huevos a la turca con salchichas

Postre:

Macedonia

Cena recomendada:

Salchichas frescas de pollo con ensalada variada + Yog

VIERNES:

DESAYUNO

Fruta y yogur

Primer plato:

Crema de calabaza

Segundo plato:

Filete de merluza a la riojana (tomate, pimiento rojo, verde, cebolla y ajo)

Postre:

Fruta

Cena recomendada:

Pizza hawaiana (jamón, tomate, mozzarella, piña, oregano) + Batido de fruta

Valor nutricional orientativo			
	3-6años	7-15 años	16-18años
Energía (kcal)	620	792	961
Proteínas (gr)	32	38	44
Carbohidratos (gr)	77	94	110
Lípidos (gr)	20	29	38

Nota: Todos los menús van acompañados de pan



Mirian Suazo Doña

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Semana

24 al 26 de abril de 2019

LUNES:

Primer plato:
 Segundo plato:
 Postre:
 Cena recomendada:

MARTES

Primer plato:
 Segundo plato:
 Postre:
 Cena recomendada:

MIÉRCOLES

DESAYUNO Batido y galleta multicereales
 Primer plato: Arroz a la murciana(carne de cerdo, pimiento, tomate)
 Segundo plato: San Jacobo con verduritas
 Postre: Fruta
 Cena recomendada: Pisto con lomo adobado plancha + Fruta

JUEVES:

DESAYUNO Leche de almendras y minipalmeras
 Primer plato: Crema de verduras
 Segundo plato: Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural
 Postre: Yogur
 Cena recomendada: Albóndigas de salmón con zanahorias baby + Fruta

VIERNES:

DESAYUNO Fruta y yogur
 Primer plato: Lentejas con chorizo
 Segundo plato: Filete de merluza a la vizcaína (pimiento rojo, cebolla, puerro, ajo y tomate)
 Postre: Fruta
 Cena recomendada: Ensaladilla rusa + Revuelto de champis + Fruta

Valor nutricional orientativo

	3-6años	7-15 años	16-18años
Energia (kcal)	588	753	894
Proteinas (gr)	27	36	40
Carbohidratos (gr)	75	91	107
Lipidos(gr)	22	26	35

Nota: Todos los menús van acompañados de pan



Mirian Suazo Doña
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Semana

29 al 30 de abril de 2019.

LUNES:

DESAYUNO

Leche y galletas María.

Primer plato: Espaguetis gratinados (carne de cerdo, cebolla, tomate)

Segundo plato: Lomo de cerdo plancha con lechuga

Postre: Fruta

Cena recomendada: Merluza en salsa verde + Queso fresco y membrillo

MARTES

DESAYUNO

Zumos y tostada con aceite de oliva virgen extra.

Primer plato: Ensalada italiana

Segundo plato: Huevos a la turca con salchichas

Postre: Yogur

Cena recomendada: Muslo de pollo asado con ensalada + Fruta

MIÉRCOLES

Primer plato:

Segundo plato:

Postre:

Cena recomendada:

JUEVES:

Primer plato:

Segundo plato:

Postre:

Cena recomendada:

VIERNES:

Primer plato:

Segundo plato:

Postre:

Cena recomendada:

Valor nutricional orientativo

	3-6 años	7-15 años	16-18 años
Energía (kcal)	622	779	963
Proteínas (gr)	29	37	42
Carbohidratos (gr)	80	98	114
Lípidos (gr)	21	26	38

Nota: Todos los menús van acompañados de pan



Mirian Suazo Doña

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética